



Når fødevarer- allergien rejser med på ferie

Sommerferiesæsonen er skudt i gang over hele Danmark, kufferter bliver pakket, pas fundet frem, dæktryk målt og flytider tjekket. Men for de danskere, der har fødevarerallergi, er ferier i udlandet oftest lig med lidt flere komplicerede spørgsmål, end hvor den bedste strand ligger, og om wi-fi virker på hotellet.

Fødevarerallergi er en af de allergier, som kræver planlægning og forberedelse, når ferien går til udlandet, og de vante hjemlige rammer er skiftet ud med sprogbarriere og anderledes produktmærkning. Men hvis der er styr på tingene inden afgang, er det faktisk ingen sag at rejse verden tynd med fødevarerallergi.

TEKST: NYA VECHT
FOTO: COLOURBOX, UNSPLASH, PIXABAY

For de op mod syv procent børn og to procent voksne, der lider af fødevareallergi, kan udenlandsrejsen ende som et mareridt, hvis allergimærkningen ikke lever op til forventningen, eller hvis en allergi bliver misforstået på grund af sprogbarriere. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der er anledning til reaktionerne, og ofte er det også fødevarer, som findes og bruges i al slags mad.

Nogle af de mest almindelige fødevareallergier er mælk og æg, og det er oftest små børn, der lider af dette. Heldigvis vokser mange børn fra fødevareallergien, for eksempel kan ni ud af 10 småbørn med mælkeallergi tåle mælk efter treårsalderen, mens over halvdelen af børn med allergi over for æg vokser fra allergien, inden de fylder fem år.

Hos Astma-Allergi Danmarks Rådgivning fylder spørgsmålene omkring fødevareallergi lidt ekstra i feriemånederne.

– Mange, der rejser og har en fødevareallergi, ved ofte selv, hvor meget der skal til, før de reagerer. Kan man for eksempel tåle spor af mælk uden at der sker en allergisk reaktion, så er det jo lidt nemmere at rejse, end hvis man reagerer meget voldsomt på sin allergi og for eksempel får symptomer, hvis man går ind i et lokale, hvor der står en skål med peanuts, fortæller rådgivningschef hos Astma-Allergi, Betina Hjorth.

Spørg, spørg, spørg!

Hvis du rejser inden for EU, er det de samme mærkningsregler som i Danmark, der gælder. Så præcist som derhjemme skal du vende din vare rundt og tjekke indholdsfortegnelsen. Det skal du altid gøre som fødevareallergiker, uanset om du er i Danmark eller ej. Der, hvor reglerne adskiller sig i Europa, er når

vi går ud og spiser på restaurant. I Danmark er der for eksempel ikke krav om skriftlig underretning, så herhjemme skal man spørge personalet om, hvad ens mad indeholder. I andre lande kan man sagtens møde skriftligt information, så nogle gange er du faktisk bedre stillet udenlands end herhjemme.

– Hos Rådgivningen er vores mantra altid; Spørg, spørg, spørg! Og husk ikke kun at spørge den, som serverer maden, men kom med helt ud i køkkenet, hvor maden bliver lavet, siger Betina Hjorth.

Et eksempel på, at selv den skriftlige information kan være misvisende, er ret fint illustreret på en cruisebåd, der sejler mellem Finland og Sverige. For Sverige lægger sig op af reglerne for færdigpakket mad, hvilket betyder, at man oplyser om, hvad der er i maden – så hvis der er mælk i maden, skriver man 'mælk' på et skilt ved maden på buffeten. I Finland har man valgt at lave et såkaldt positivt hensyn til allergikere, så hvis et produkt er uden mælk, vil det blive skrevet på buffeten. Den førnævnte cruisebåd er svensk ejet, så derfor vil de finde med mælkeallergi, som er vant til en anderledes mærkning, spise de produkter på buffeten, hvor der er skiltning. De tror, at det er mælkefrit, men i virkeligheden er det fyldt med mælk, hvilket er temmelig problematisk for en mælkeallergisk finne i rum sø.

Udenfor EU gælder andre regler

Selvom der er kommet fælles regler i Europa, kan der godt ske fejl. For man behøver ikke at være taget til Italien for at opleve restaurantpersonale, der mener, at det nok er fint, hvis de lige piller rejerne af rejesalaten inden servering. Den forståelse og den opdragelse fra køkkenbranchens side, den mangler stadigvæk, og det er dét, som man er bange for som allergiker. ➤

TRYK REJSE: SÅDAN REJSER DU MED FØDEVAREALLERGI

SIDE 9

DO YOU SPEAK FØDEVAREALLERGI? PARLØR TIL REJSEN

SIDE 10

FRA LÆSER TIL LÆSER: GODE RÅD

SIDE 12

TEMA

FØDEVARE-
ALLERGI
PÅ FERIEEN



Så snart du kommer uden for Europa, gælder der nogle helt andre regler, og derfor bliver du nødt til at sætte dig godt og grundigt ind i dem inden afrejsen. Så hvis du rejser til USA, skal du specifikt sætte dig ind i tingene derovre, mens det samme er gældende, hvis turen går til Thailand.

Hos Astma-Allergi Danmarks Rådgivning oplever de ofte, at folk ringer ind med deres bekymringer inden ferien omkring, at de ikke bliver taget alvorligt, og der derfor kan ske fejl. Enten via sprogbarrieren, kommunikationsbrister eller manglende forståelse for, hvor farlig en allergisk reaktion kan være. Astma-Allergi Danmark råder derfor til, at man skal spørge sig frem og sætte sig grundigt ind i feriestedet inden afgang. Alternativt kan man ringe til det pågældende lands ambassade inden afgang og finde ud af, om de kan hjælpe en.

Forberedelse er kodeordet

Du og din familie kan også vælge en ferieform, hvor I kan tage mad med hjemmefra til den første dag, så I ved, at I ikke skal bekymre jer om maden i starten. Og ellers kan I undersøge på forhånd, hvilke supermarkeder der ligger i området.

Og så måske ligefrem rejse efter en destination, hvor det er muligt at blive oplyst om alt.

– Der er desværre ingen perfekte steder at tage hen – jeg har hørt både godt og skidt om de fleste rejsemål fra fødevareallergikere, siger Betina Hjorth. Føler du dig ikke tryk ved den information, der bliver givet på restauranten eller hotellet, skal du handle derefter, lyder rådet. I sidste ende er det dit eget ansvar,

hvad du putter i munden. For det er mennesker og ikke maskiner, der arbejder med maden – og mennesker laver fejl.

Noget af det vigtigste, når du rejser som allergiker er, at have en plan, hvis tingene går galt. Du skal nemlig huske, at det kan gå galt, og derfor vide, hvordan du tilkalder en ambulance, og hvor det nærmeste

sygehus er i forhold til, hvor du er. Vær også forberedt, inden du tager afsted. Prøv for eksempel at finde ud af de mest gængse udtryk omkring din allergi, inden du tager afsted, så du kan gøre dig forståelig på originalsproget i det pågældende land. Og husk altid at have medicin med. Forberedelse er kodeordet. ●



Do you speak fødevareallergi?



Mælk

Engelsk: Milk
Tysk: Milch
Fransk: Lait
Spansk: Leche
Græsk: Gala



Æg

Engelsk: Egg
Tysk: Ei
Fransk: Oeufs (æggeprodukter: Produits à base d'œufs)
Spansk: Huevo /huevos
Græsk: Aigo/abgo



TIP!
**Sådan medbringer
 du din adrenalinpen**

Du må gerne medbringe din adrenalinpen i din håndbagage om bord på flyveren. MEN den skal være i original emballage, og det kan også være nødvendigt at medbringe dokumentation for din medicin. Pennen opbevarer du ved stuetemperatur – aldrig i køleskab eller fryser. Kontrollér jævnligt, at væsken er klar og farveløs. Er den misfarvet, eller er der bundfald, skal den udskiftes.

DE 14 ALLERGENER

der altid skal mærkes eller oplyses inden for EU - dækker 90 procent af alle fødevareallergier

1. Glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, byg, havre, spelt, kamut eller hybridiserede stammer heraf)
2. Krebsdyr
3. Æg
4. Fisk
5. Jordnødder/peanut
6. Soja
7. Mælk (herunder laktose)
8. Nødder (mandler, hasselnødder, valnødder, cashewnødder, pekannødder, paranødder, pistaciønødder, queenslandnødder)
9. Selleri
10. Sennep
11. Sesamfrø
12. Svovldioxid og sulfitter i koncentrationer på over 10 mg/kg eller 10 mg/liter
13. Lupin
14. Bløddyr

Kilde: Fødevarestyrelsen

TIP!

Du kan finde endnu flere oversættelser på astma-allergi.dk, hvor der er engelsk, tysk, fransk, spansk, italiensk, græsk, tyrkisk, hollandsk, svensk og norsk.



Nød, Peanut

Engelsk: Nut, peanut
 Tysk: Nuss, erdnuss
 Fransk: Noix, cacahuète
 Spansk: Nueces, cacahuete
 Græsk: Karidi, fiotiki



Hvede

Engelsk: Wheat
 Tysk: Mehl
 Fransk: Farine
 Spansk: Harina
 Græsk: Aleiri



Fisk/skaldyr

Engelsk: Fish/shellfish
 Tysk: Fisch/schalentier
 Fransk: Poisson/coquillage
 Spansk: Pez eller Pescado/mariscos
 Græsk: Psiri/o i chthix

TEMA

FØDEVARE-
ALLERGI
PÅ FERIE



Adrenalinpen i køletasken

Vi rejser tit i meget varme lande, og jeg har fundet ud af, at en lille køletaske, som man kan købe til insulinpenne, kan bruges til min adrenalinpen. Så ved jeg, at den ikke bliver for varm.

Ingen chancer

Vi går altid udenom buffeter, for man ved aldrig, hvor serveringsbestikket har været. Min mand reagerer på spor af nødder og peanuts, og vi tør ikke tage nogen chancer.

Brød med i tasken

Jeg tager altid brød med hjemmefra, som jeg ved, at jeg kan tåle. For at det kan holde sig bedst muligt, så vakuumpakker jeg brødet i mindre portioner og åbner pakkerne efter behov.

Fra læser til læser:

Sådan rejser jeg bedst med fødevareallergi

TEKST: REDAKTIONEN
FOTO: COLOURBOX

Pakker plantemælken

Vi medbringer altid plante-mælk hjemmefra. Den kan holde sig uden for køl, og så får vi det, vi kender, når vi skal bruge "mælk" på morgenmaden.

Helt mælkefrie is

Jeg synes altid, at det er rigtig svært at købe is på ferien, for man kan aldrig vide sig sikker på, om der er spor af mælk i for eksempel sorbetis. Min lille datter tåler ikke mælk, og derfor køber jeg konsekvent altid vegansk is.

Starter med rengøring

Vi vælger ofte at bo i lejlighed, så vi selv kan lave mad. Vi starter altid med at vaske køkkenet og alle køkkenredskaberne og service af. Det skaber ro for hele familien.

Altid camping

Campingferie sydpå er vejen frem for os. Vi kan selv medbringe og lave maden.

Frisk frugt

Til dessert spørger jeg altid efter frisk frugt eller ost. Jeg tåler ikke nødder og tør ikke andet. Og ellers medbringer jeg selv lidt dessert. Hvis min kone køber desserten på restauranten, har tjenerne som regel ikke noget imod, at jeg selv medbringer.



Bager selv

Jeg bager altid mit eget brød. Jeg medbringer mine hjemmelavede brødblandinger, som kun skal tilsættes vand, så jeg undgår at handle brød i udlandet. På den måde får jeg også nybagt brød ligesom resten af familien.



Let, men godt

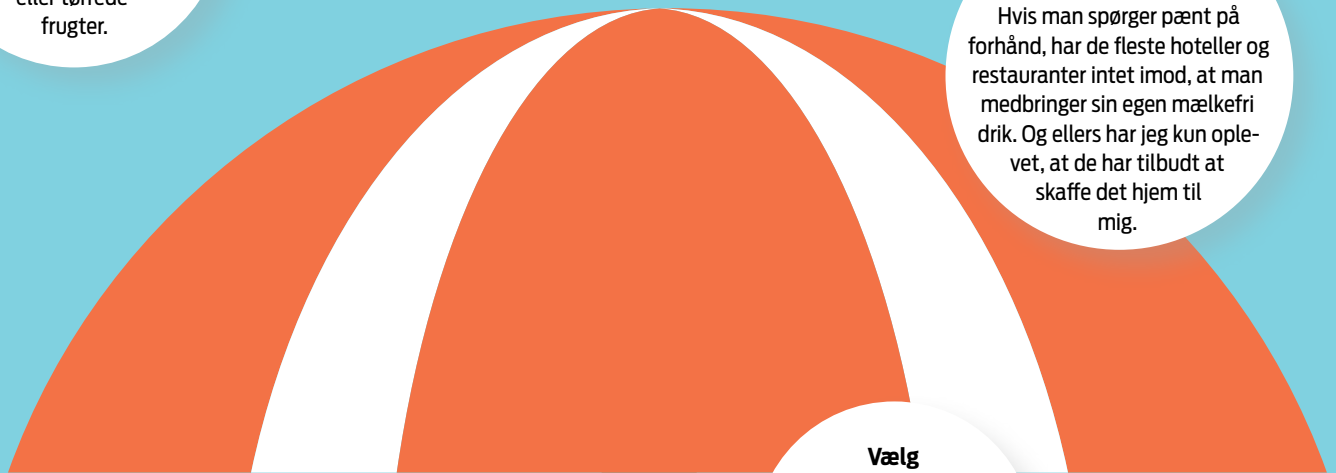
Vi vælger for eksempel ting som pulver supper, der bare skal have varmt vand, og som vi kender på forhånd, ristede kikkerter, nødder eller tørrede frugter.

Stort hotel = større udvalg

Når vi rejser, bor vi altid på hotel med en stor buffet, så min søn, der har nøddeallergi, har et større udvalg. Ofte er det muligt at få et spejlæg, omelet eller frisk frugt.

Høflighed er vejen frem

Hvis man spørger pænt på forhånd, har de fleste hoteller og restauranter intet imod, at man medbringer sin egen mælkefri drik. Og ellers har jeg kun oplevet, at de har tilbudt at skaffe det hjem til mig.



Mellemmåltider med i bilen

Vi har altid mellemmåltider med hjemmefra, når vi er på bilferie. Så sikrer vi os, at der altid er noget at tilbyde vores datter, der har fødevareallergi, og vi er ikke afhængige af det sparsomme udvalg på en tankstation.

Vælg vegansk

Skal vi ud at spise, vælger vi ofte veganske restauranter, så vi kan være sikker på at undgå mælk og æg.



Offline noter på mobilen

Jeg har altid lagt oversættelser af det, jeg ikke kan tåle, ind i min mobiltelefon under 'noter', så jeg ikke er afhængig af wi-fi eller dataforbrug, når jeg står i udlandet og har brug for at kunne gøre opmærksom på min allergi.



Tips og tricks til sommerferien med fødevareallergi

TEMA

FØDEVARE-
ALLERGI
PÅ FERIE



VELBEKOMME

Har du eller dine nærmeste allergi over for visse fødevarer, og savner du inspiration til nye opskrifter – også når turen går til de varme lande? Så er der hjælp at hente i Astma Allergi Danmarks app Madallergi. Hvad enten du savner inspiration til nye opskrifter eller nyligt har fået konstateret en fødevareallergi. Alle opskrifter er udviklet specielt for fødevareallergikere, og den giver dig mulighed for at klikke dine allergier af og derved udelukke opskrifter med de ingredienser, du ikke kan tåle. Der er opskrifter på morgenmad, forretter, supper, hovedretter, tilbehør, salater, desserter, pålæg og brød. Appen er gratis og fungerer både til iPhone og iPad.

7%

Så mange danske børn udvikler fødevareallergi, men heldigvis vokser mange fra det.

VIDSTE DU, AT...

i Danmark er det oftest mindre børn, der er allergiske over for mælk og æg? Blandt unge og voksne reagerer mange på nødder, frugter og grøntsager på grund af krydsreaktioner i forbindelse med pollenallergi.

FARLIGE FRUGTER OG GRUMME GRØNTSAGER

Nogle mennesker med pollenallergi får uventede symptomer, når de spiser rå eksotiske frugter og grøntsager, for eksempel på rejser. Hvis du normalt har kraftige reaktioner på mad som krydsreaktion til pollenallergi, så vær særligt opmærksom!



VÆR ALTID FORBEREDT

Akut behandling kan være nødvendig ved et allergisk shock, så aftal med din læge inden afrejse, hvordan du skal forholde dig, hvis du kommer til at spise noget, du ikke kan tåle. Det kan også være en god idé at finde ud af, hvad nummeret til den nærmeste læge eller hospital er via dit hotel eller hos dit rejseselskab.

TIP!

Hvis du skal bo med halv- eller helpension, kan du på forhånd undersøge, om det er muligt at få mad uden det, som du ikke kan tåle.



OMBORD PÅ FLYET

Hør flyselskabet om muligheden for at få diætmad undervejs, hvis du skal på flyrejse. Det kan koste ekstra og skal bestilles i forvejen. Det kan dog være en god idé at have en lille nødforsyning i tasken, hvis det glipper. Sørg også for at have medicin med i kabinen. Hvis du har allergi over for peanuts/jordnødder, bør du i god tid inden flyrejsen kontakte flyselskabet og gøre opmærksom på din allergi. Husk at fortælle dem, om det er tilstrækkeligt, at de giver dig mad uden peanuts, eller om du er så følsom, at der slet ikke bør være peanuts ombord på flyet.



FOTO: COLOURBOX